

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vliv relaxační výtvarné činnosti na pociťovanou úroveň stresu

The effect of relaxing creative activity on the level of perceived stress

Sára Nekvasilová

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie a speciální pedagogika

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Vliv relaxační výtvarné činnosti na pociťovanou úroveň stresu vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

14. 7. 2017 V Praze

.....

podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Kateřině Lukavské, Ph.D. za vstřícnost, trpělivost, ochotu a odborné vedení práce.

Dále bych také ráda poděkovala svým respondentům za pečlivé plnění mých výzkumných požadavků, i všem blízkým, co mi se vznikem práce pomáhali.

ANOTACE

Cílem práce bylo prozkoumat efektivitu relaxačních výtvarných činností na pociťované úrovni stresu. Relaxační výtvarné činnosti představují formu výtvarného odreagování, přičemž pro účely výzkumu byla zvolena metoda Zentangle. Práce vychází z předpokladu, že tyto metody mohou snižovat stres a že tento vliv bude narůstat s narůstajícím stavem flow. Teoretická část práce je zaměřena na objasnění základních konceptů, které s tématem souvisí a obsahuje přehled jiných výzkumů, provedených na toto téma. Hlavními koncepty jsou především stres, metody snižování stresu a koncept flow. V empirické části práce jsou základní předpoklady práce ověřovány formou kvantitativního výzkumu. Respondenti tvořili 3 skupiny – jedna se věnovala zkoumané výtvarné činnosti, druhá skupina, jež byla skupinou aktivní kontrolní, se věnovala józe prstů a třetí skupina byla skupinou pasivní kontrolní. Úrovně stresu a flow byly zjišťovány dotazníkovou formou.

KLÍČOVÁ SLOVA

stres, flow, relaxační výtvarná činnost, snižování stresu, metoda Zentangle, arteterapie

ANNOTATION

The main goal of this thesis was to determine the effect of relaxing creative activity on reducing perceived levels of stress. The thesis is based on two main hypotheses: the first being that drawing method called Zentangle will have a potential to reduce the amount of perceived stress; the second being that the effect will increase with higher levels of flow. The theoretical part focuses on clarifying fundamental concepts, important for the research. These concepts are stress, methods for decreasing stress, and the concept of flow. In the empiric part, the hypotheses are tested by a quantitative design. Participants formed three groups – the first was practicing creative art activity, the second was practicing hand yoga (as active control group), and the last group represented a passive-control group. Levels of stress and flow were measured by questionnaires.

KEYWORDS

stress, flow, creative art activity, stress reduction, art therapy, Zentangle method

OBSAH

I.	ÚVOD.....	6
II.	TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1	Stres	7
1.1	Vymezení pojmu stres	7
1.2	Teoretická pojetí stresu	8
1.2.1	Biologické pojetí stresu	8
1.2.2	Psychologické pojetí stresu	9
1.3	Dopady stresu	10
1.4	Zvládání stresu	12
1.5	Stres mezi studenty	13
2	Metody snižování stresu	15
2.1	Metody založené na mindfulness.....	15
2.2	Relaxační výtvarná činnost jako metoda snižování stresu.....	17
2.2.1	O arteterapii	17
2.2.2	Relaxační výtvarná činnost a její vztah k arteterapii.....	18
2.2.3	Výzkumy zaměřené na vliv relaxační výtvarné činnosti.....	19
2.2.4	Charakteristika vybrané metody (metoda Zentangle)	21
2.3	Jóga prstů jako metoda snižování stresu.....	21
3	Flow	22
3.1	Teoretická východiska a vymezení pojmu flow	22
3.2	Podmínky a charakteristiky stavu flow	23
3.3	Pozitivní vliv flow	23
3.4	Souvislost flow a mindfulness	24

III.	EMPIRICKÁ ČÁST	26
4	Cíl výzkumu	26
5	Výzkumné hypotézy	26
6	Metodologie výzkumu	26
6.1	Výzkumný soubor	26
6.2	Průběh intervence	27
6.3	Proměnné a nástroje měření	28
7	Prezentace analýza výsledků	29
7.1	Popisná statistika	29
7.2	Testování hypotéz	32
8	Diskuze	38
8.1	Dodatek	41
IV.	ZÁVĚR	42
	Literatura	44
	Seznam příloh	47

I. ÚVOD

Kreativní činnosti jsou běžnou součástí mnoha rozličných terapeutických programů. Z léčebného potenciálu umění a umělecky zaměřené aktivity - především pak z umění výtvarného - vychází obor arteterapie. Arteterapie probíhá v různých formách nejen jako samostatná terapie, ale také jako doplňková aktivita k různým léčebným a podpůrným programům. V současné době je však významným společenským trendem využívat jednoduchou formu výtvarného umění i mimo rámec terapie jako takové - regály knihkupectví se plní antistresovými omalovánkami, mandalami a mnoha dalšími podobnými formami, které slibují jednoduché výtvarné odreagování. Těmto publikacím se i u nás věnuje v současné době několik nakladatelství. Tyto aktivity jsou převážně relaxační povahy a lze v nich vidět až meditační přesah, díky čemuž mohou nabízet svépomocnou cestu k lepšímu zvládnutí psychické zátěže. Hlavním cílem této práce je prozkoumat efektivitu výše zmíněných relaxačních výtvarných činností na pociťovanou úroveň stresu.

Práce je rozdělena na část teoretickou a část empirickou. Teoretická část se zaměřuje na představení základních konceptů a témat, s nimiž dále pracuje i část empirická a která souvisí se základními výzkumnými otázkami, které si výzkum pokládá. Těmito tématy jsou stres, metody snižování stresu a koncept „flow“.

Jak již bylo řečeno, primárním cílem této práce je ověřit, zda relaxační výtvarná činnost snižuje pociťovanou úroveň stresu, přičemž pro účely výzkumu byla zvolena metoda „Zentangle“. Druhým zkoumaným tématem je vliv zážitku „flow“, který potenciálně může být prožíván během zkoumané činnosti, na snížení pociťované úrovně stresu. Výzkum vychází z předpokladu, že relaxační výtvarná činnost pociťovanou úroveň stresu sníží a že dosažení stavu „flow“ bude tento efekt zvyšovat – jinými slovy: čím většího „flow“ respondenti dosáhnou, tím k většímu poklesu pociťované úrovně stresu dojde.

Empirická část je rozdělena do několika dílčích částí. První část je věnována popisu proběhlého výzkumu a jeho metodologie. Pro výzkum byla zvolena kvantitativní metoda a zapojeni byli vysokoškolští studenti. Kromě aktivní skupiny, která se věnovala zkoumané činnosti, a skupiny pasivní kontrolní, byla do výzkumu zapojena i skupina aktivní kontrolní, která se věnovala relaxační metodě jóga prstů. Ve zbývajících částech empirické práce jsou prezentovány výsledky tohoto výzkumu a následná diskuze.

II. TEORETICKÁ ČÁST

1 Stres

1.1 Vymezení pojmu stres

Stres je pojem, se kterým se v naší společnosti a kultuře setkáváme takřka neustále. Při každodenních interakcích je setkání s někým, kdo stres v nějaké formě nepocituje, poměrně ojedinělé, a stres je tak považován za jednu z hlavních civilizačních chorob a důležitý fenomén dnešní doby. Jedná se o pojem hojně nadužívaný a to i v rozličných, mnohdy kontrastních životních situacích. Nejen nadužívání tohoto pojmu tak komplikuje snahu pojem přesně vymezit a definovat. Význam slova stres je vnímán nejednotně jak mezi laickou a odbornou společností, tak mezi různými obory (například mezi obory přírodovědnými a sociálními). Stres má odlišný význam z pohledu fyziologického a psychologického a vlastní definici nese i v oborech jako je fyzika nebo biochemika (Bartůňková, 2010).

V běžném pojetí stres obvykle znamená negativní zkušenost, kterou představuje nepříjemný pocit vyvolaný přemírou problémů a úkolů a/nebo strachem, úzkostí, obavou z neznámého. Z terminologického hlediska toto pojetí odpovídá spíše pojmu „distres“, který Hartl a Hartlová (2010): definují jako: *„zlý stres; typ zatěžujícího stresu intenzivně vnímaného, škodlivě působícího na člověka; nejčastěji je vnímán jako neschopnost vyrovnat se s kladenými nároky a s pocitem ztráty kontroly nad sebou i nad situací; vyvolává úzkost, beznaděj, učí člověka vyhýbat se situacím, v nichž k distresu došlo, nebo situacím podobným.“* (Hart, Hartlová, 2010; str. 104). Tato definice postihuje vnímání stresu i na hovorové, společenské úrovni.

Naproti pojmu *distres* stojí pojem *eustres*, pozitivní forma stresu, definovaný jako: *„jakýkoliv druh stresu, který je prospěšný, spojený s pocitem úspěchu a naplnění“* (Hartl a Hartlová, 2010; str. 136). Eustres je často nazýván *dobrým stresem* a jedná se o jakousi míru stimulace, která je pro člověka stále ještě povzbuzující, a je tedy jevem obecně vnímaným pozitivně. (V této souvislosti je možné vzpomenout si na úsloví „Termín je nejlepší matkou nápadu.“ - mnoho kvalitních uměleckých děl například vznikalo pod časovým tlakem a ve stresu.)

Distres, tedy nežádoucí forma stresu, může být vnímán také jako extrémní forma nezvladatelné zátěže. Tuto formu stresu způsobují podněty a situace, kterým se říká „stresory“. Rozlišujeme dva druhy stresorů – reálné a potenciální, přičemž zda se potenciální stresory stanou reálnými, závisí na několika různých faktorech. Tyto faktory jsou ovlivňovány především individuálními charakteristikami jedince, který se v dané potenciálně stresové situaci ocitá – záleží na jeho subjektivním vyhodnocení situace, způsobu zvládání stresu, ale také na sociální opoře a statusu (Paulík, 2017). Někteří autoři pak proti stresorům staví pojem „salutory“ – což je pojmem označujícím pozitivní faktory, které jedince naopak v těžkých situacích posilují (Křivohlavý, 2000).

Jak již bylo řečeno, vyhodnocování stresorů je individuálně velmi rozdílné, a tak pojem *stres* nabývá mezi jednotlivci mnoha různorodých obsahů, které se liší na široké, v podstatě nekonečné škále. Nejednoznačnost pojmu je evidentní i ve dvojím významu, ve kterém je v hovorové mluvě používán. Běžně užíváme výroky jako „*mám hodně stresu*“, nebo „*jsem ve stresu*“, přičemž v prvním případě tím máme na mysli události způsobující nepohodu (tedy stresory), v druhém reakci na tyto události (Joshi, 2007; Kabat-Zinn 2016).

1.2 Teoretická pojetí stresu

Teorií a přístupů zabývajících se stresem na odborné úrovni existuje velmi mnoho. Z počátku výzkumná činnost zaměřená na stres nerozlišovala fyziologické a psychologické faktory stresu a zakládala se především na výzkumu stresu u zvířat (Kabat-Zinn, 2016). Později se k fyziologickým teoriím začaly přidávat i psychologické teorie a v současnosti by se dalo říci, že existují tři základní směry zkoumání stresu: teorie zaměřené především na vnější projevy stresu, teorie zaměřené především na vnitřní projevy stresu a interakční teorie (Paulík, 2017).

1.2.1 Biologické pojetí stresu

Biologická pojetí stresu se zaměřují na reakce organismu na přímé působení stresorů. Mnohé teorie nachází východiska v teoriích fyziologicky zaměřených badatelů, jakými byli kupříkladu I. P. Pavlov, W. B. Cannon nebo C. Bernard. Biologická pojetí se zaměřují na fyziologické projevy ve snaze postihnout měřitelné a objektivní jevy stresových reakcí (Paulík, 2017).

Za otce výzkumu stresu, kterého není možno nezmínit, je považován endokrinolog Hans Selye. Selye na stres nahlíží jako na fenomén, který není nutně špatný. Fenomén stresu považuje za obecný a biologický. Jeho teorie navazuje především na homeostatickou, poplachovou teorii výše zmíněného W. B. Cannona. Selye stres definuje jako biologickou reakci těla na podněty, která obsahuje řadu specifických změn, ale vyvolávána je různými, nespecifickými podněty. (Selye, 2016). Selye dále pracuje s konceptem všeobecného adaptačního syndromu (takzvaný GAS – *General Adaptation Syndrome*), kterým popisuje třífázovou biologickou reakci a přizpůsobování se člověka na stresové situace a jež je ústředním pojmem jeho bádání a pojetí stresu. GAS teorie je založena na fyziologických reakcích, které probíhají v organismu bezprostředně po vystavení stresoru a které jsou především biochemické a hormonální povahy. Důležitou roli zde hraje sympatický nervový systém, hypotalamicko-hypofyzární osa a kůra nadledvin, produkující ústřední hormon stresu – kortizol. Ony tři fáze Selye dělí na 1. poplachovou reakci, 2. stádium rezistence, 3. stádium vyčerpání. Poplachová reakce nastává bezprostředně po působení stresoru, v druhé fázi se organismus adaptuje a mělo by dojít ke zklidnění reakcí – pokud k němu nedojde (například z důvodu neustupujícího stresoru, nedostatečných energetických zdrojů nebo nedostačující adaptace) nastává fáze vyčerpání, kdy se opět aktivují procesy poplachové reakce. Při dlouhodobém trvání jsou následky těchto reakcí kritické, což Selye označuje právě za tzv. adaptační syndrom (Selye, 2016; Paulík, 2017).

1.2.2 Psychologické pojetí stresu

Jak bylo zmíněno v úvodu, z počátku se výzkum stresu zaměřoval na fyziologické projevy a až postupem času se začalo mezi fyziologickou a psychologickou složkou rozlišovat (i Selye začal v průběhu let do své teorie psychologické faktory zahrnovat). Důležitou osobností je pro tento vývoj ve výzkumu stresu Richard S. Lazarus. Lazarus rozlišil fyziologický a psychologický stres, přičemž zásadní roli v jeho pojetí hraje kognitivní hodnocení potenciálně stresové situace – ohrožení organismu vyvolává reakci stresu v případě, že ho jedinec jako ohrožující vyhodnotí, na což nasedá specifický způsob zvládání stresu (Lazarus a Folkman 1984; Lazarus in Paulík, 2017).

1.3 Dopady stresu

Důvod, proč je důležité se stresem a zvládáním stresu zabývat, je jeho dopad na lidské zdraví, který vyplývá z jeho fyziologické povahy. Obzvláště dlouhodobý stres vede k různým potížím. A to proto, že ve své podstatě pro organismus znamená neustálou aktivaci sympatického nervového systému. Joshi (2002) v tomto fenoménu vidí ironickou povahou stresu – organismus je aktivován na základě očekávání reakce „útěk nebo útok“ (ustálené je i anglické označení „fight or flight“). Ta však v dnešní době již primárně nepřichází, a je tak třeba nalézt jiný způsob, jak organismus zbavit pohotovosti, jelikož právě ona dlouhodobá pohotovost je pro organismus škodlivá. (Což je předmětem i Selyeho konceptu adaptačního syndromu.)

Dopady stresu lze dělit několika způsoby. Primárně rozlišujeme psychické a somatické reakce, které spolu ovšem souvisejí a korelují. Dále můžeme dopady dělit dle doby trvání a intenzity stresorů. Z časového hlediska dělíme projevy na bezprostřední a projevy trvalejšího rázu.

Nejtypičtějším projevem stresu je únava. V případě běžné únavy hovoříme o fyziologické únavě, což je přirozená reakce na energetické vysílení, při které postačí dostatečný odpočinek k navrácení organismu do původního stavu. Patologická únava souvisí s vyčerpáním běžných energetických zdrojů, kdy dochází k vedlejším a nežádoucím projevům. Bezprostřední projevy patologické únavy dělíme na přetížení a schvácení. U přetížení dochází například k bolestem hlavy, zpomalení reakcí, třesu prstů a apatii. Pro schvácení je typické zblednutí, pocení, nutkání ke zvracení a možné narušení racionálního myšlení (Paulík, 2017).

Při dlouhodobém přetěžování organismu dochází k trvalému pocitu únavy a u jedince se dá pozorovat pokles výkonnosti a motivace, nechutenství, apatie nebo zlostná nálada. Do této kategorie spadá i známější syndrom vyhoření („burnout syndrome“), který lze popsat jako negativní důsledek silného a dlouhodobého rozporu mezi kladenými nároky a přizpůsobivostí zejména v emocionální rovině (Paulík, 2017).

V otázce vlivu stresu na zdraví jedince převládá mezi odborníky názor, že není jednoznačný ani přímý. To znamená, že i když silný a/nebo dlouhodobý stres mnohdy vede ke zdravotním komplikacím a onemocněním, není to nutně pravidlem. Mezi nemoci, kterým

se přisuzuje stres jako jedna z příčin, se řadí mimo jiné infarkt myokardu (záhat' srdečního svalu), migréna či astma (Paulík 2017).

Další rozdělení dopadů stresu můžeme uvést podle toho, zda jsou procesy v těle excitovány či inhibovány. Při akutní zátěži, kdy dochází k reakci „útok nebo útek“, se jedná o aktivní reakce na daný stresor. Tyto reakce se mohou projevovat následujícími jevy:

„svalové napětí často v celém těle; silné pocení, pocity horka; všechny fyziologické projevy se zrychlí – tep, dech apod.; psychomotorický neklid – klient může pobíhat či vykonávat „neuúčelné“ pohyby nebo činnosti; emoce jsou výrazné a jsou i výrazně projevovány; agresivní projevy, autoagresivní tendence; čas se subjektivně zkracuje; nesoustředěnost, tékání, zhoršená komunikace“ (Vodáčková a kol., 2002, str. 361).

V méně častých případech však reakce na akutní stresor může být také pasivní, kdy dochází k „šoku“ a opačným dopadům než u aktivní reakce. Klíčovou roli zde hraje aktivita parasympatiku. Do pozorovatelných projevů této pasivní reakce patří:

„ztuhlost, strnulost, omezení pohybu, „zamrznutí“; ledové ruce, nohy; zpomalení fyziologických procesů; pot je studený, chvění se zimou; emoce nejsou pociťovány ani projevovány; rozšíření zornic; časová distorze: klient prožívá krátký okamžik jako nekonečně dlouhý; výrazně snížená schopnost porozumět verbálním sdělením; mimika je minimální, výraz obličeje je maskovitý, případně se může objevit „nejapný“ úsměv“ (Vodáčková a kol., 2002, str. 361).

Doposud byly zmíněny reakce, které nastupují současně s působením stresoru, ale existují i reakce opožděné, jako tomu bývá u PTSP (posttraumatické stresové poruchy), která nastupuje zpravidla týdny až měsíce po události. Tu může způsobit enormní zátěž, obvykle způsobená tragickou a emočně náročnou zkušeností, jejíž následky bývají dlouhodobé a velmi často i poměrně vážné. (Paulík, 2017).

Kromě dosud uvedených žádoucích a negativních dopadů stresů je třeba zmínit i možnost pozitivních dopadů negativního stresu. Zatímco eustres nám může poskytovat líbivé pocity a bývá sám o sobě vyhledáván, překonání distresu nezřídka vede k osobnímu (posttraumatickému) růstu. Jedná se o jakési „zmoudření“ a rozvoj emoční vyspělosti; V. E. Frankl hovoří v souvislosti s posttraumatickým růstem o „sebetranscendenci“ (Paulík, 2017).

1.4 Zvládání stresu

Jak už bylo řečeno, rozsah situací, které mohou být pro jednotlivce potenciálními stresory, je takřka nekonečný. (Hartl a Harlová, 2010). Důvodem jsou především individuální charakteristiky jedince a význam, jaký daným jevům a situacím přikládá. Stejně tak ovlivňuje intenzitu a celkový prožitek stresu technika zvládání stresu daného jedince.

V odborné literatuře se pro aktivní techniky zvládání stresu ustálil anglický pojem „*coping*“ (Paulík, 2017). Pro zvládání stresu je možné rovněž užívat termíny jako „*moderování stresu*“ nebo „*stres management*“ (Křivohlavý, 2000). Hovoříme-li obecně o zvládání stresu, můžeme tím mít na mysli všechny děje před, v průběhu i po stresové situaci, včetně jejích dlouhodobých i krátkodobých následků. V aktivním pojetí zvládání stresu je možno se zaměřovat na odstraňování stresorů nebo posilování vnitřních a vnějších zdrojů, které zlepšují schopnost jedince se se stresory a stresovými situacemi vypořádávat. Pasivní zvládání stresu bývá označováno jako „*adaptace*“, což znamená spíše pasivní přizpůsobení se a jde v podstatě o samovolnou reakci organismu, jež směřuje k dosažení homeostázy.

Důležitou osobností zkoumající coping je Richard S. Lazarus, který rozvinul copingovou typologii. Ta stojí na prvotním rozdělení copingu na strategie zaměřené na řešení problému a strategie zaměřené na emoce (např. Křivohlavý, 2000; Paulík, 2017). Ač typologií copingu existuje vícero, s tímto rozdělením se setkáme ve většině literatury. Lazarus později svou typologii rozdělil na 8 dalších typů:

„1. *Konfrontační způsob zvládání stresu*

2. *Hledání sociální opory*

3. *Plánované hledání řešení problému*

4. *Sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)*

5. *Distancování od dění*

6. *Hledání pozitivních stránek dění*

7. *Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace*

8. *Snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní*“ (Lazarus in Křivohlavý 2000).

Kromě copingu a adaptace jsou další, v podstatě nejčastější, formou reakce na stresové situace obranné mechanismy. Obranné mechanismy představují způsob, jak se vyhýbat zátěžovým situacím nebo jak omezovat úzkosti z těchto situací pramenící; může se jednat o procesy vědomé i nevědomé, a ač tomu tak není zcela vždy, často jde o strategie

nezdravé. Obrannými mechanismy se podrobně zabýval Sigmund Freud a poté i Anna Freudová. Základními mechanismy, se kterými pracoval S. Freud, je vytěsnění a potlačení, ať už vědomé či nevědomé, dalšími mechanismy může být například regrese, introjekce, racionalizace, projekce atp. Anna Freudová teorii obranných mechanismů dále rozšířila o několik dalších (např. Paulík, 2017).

Dalším autorem, zabývajícím se obranami, je například G. E. Vaillant, který rozlišuje obrany zralé a nezralé. Nezralými obranami Vaillant míní obrany neurotické až psychotické a obranami zralými míní například odreagování určitými činnostmi, humorem, získáním nadhledu atp. (Paulík, 2017).

Jiní autoři se pak věnují technikám, jak se vypořádávat s pociťovaným stresem, ve smyslu snížení stresové zátěže, nikoliv odstranění stresorů. Těmito technikami mohou být například meditace, relaxace nebo imaginace (Křivohlavý, 2000). Tyto techniky neřeší přímo stresory, ani vztah jedince ke stresorům, ale řeší emocionální vypětí, které jedince vystavovaný stresovým situacím pociťuje; tato práce se některým technikám tohoto typu věnuje více dopodrobna v druhé kapitole.

1.5 Stres mezi studenty

Jelikož je výzkumný soubor osob, kterého se týká empirická část této práce, složen z vysokoškolských studentů, zaměřím se v této podkapitole na některé studie zabývající se stresem mezi studenty. Tyto studie vycházejí z předpokladu, že studium na vysoké škole s sebou obvykle nese mnoho specifických faktorů, které vyplývají mimo jiné i ze samotné tranzitní a určující povahy daného životního období a potenciálně působí jako významné stresory. Mnoho studií vysokou míru stresu u studentů prokázalo, výzkumy se často zaměřují především na studenty medicíny, na které bývají kladeny obzvláště velké nároky.

Studentský život je specifický v mnoha ohledech. Podle teorie Jeffreyho Arnetta se studenti ocitají v období vynořující se dospělosti – obdobím náročném na vytváření identity (a potenciálně i párové identity) a období postupného osamostatňování se od rodiny. Zároveň vysoké školy na studenty kladou mnohdy velké akademické požadavky a studijní neúspěchy bývají mladými dospělými často prožívány velmi intenzivně (stejně tak jako je prožíván tlak při volbě studijního oboru, který potenciálně ovlivní celoživotní dráhu jedince). V rámci osamostatňování se od rodiny se pak studenti snaží (nebo nemají na výběr) se osamostatnit

od rodiny i finančně, takže kromě studia jsou nuceni trávit čas různými, často ne příliš výdělečnými, brigádami. Rovněž určitou psychickou i časovou zátěž přináší budování nových sociálních vazeb v nových sociálních situacích. Všechny tyto faktory dohromady vytvářejí situaci, která je, obzvláště pak pro jedince s nedobrymi schopnostmi efektivního plánování času, potenciálně velmi stresová a vede studenty k nezdravému životnímu stylu.

Misra, Ranjita, McKean a Michelle (2000) ve své studii zkoumali 249 vysokoškolských studentů různých ročníků a pohlaví a zaměřovali se na vztah stresu a úzkosti, vyplývajících ze studia a organizací času, s příjemnými volnočasovými aktivitami. Výsledky potvrdily jisté korelace mezi těmito aspekty, přičemž se ukázalo, že studenti pociťují vyšší úroveň stresu než běžný zbytek populace, ale že i mezi nimi existují značné rozdíly. Roli hrálo například pohlaví. Ukázalo se, že ženy - studentky mají lepší organizaci času a lépe se se stresovou situací vypořádávají a své časové schopnosti si umí lépe rozvrhnout, zároveň se ale do stresových situací dostávají častěji a více je emočně prožívají. Věkový rozdíl mezi studenty nehrál statisticky velkou roli, ale pozorovatelné byly rozdíly napříč ročníky. Studenti prvního ročníku vykazovali větší hladinu stresu, než tomu bylo u studentů vyšších ročníků, u nichž stresu postupně ubývalo. Osvětluje se to razantními změnami, kterými lidé v tomto období procházejí, při kterých se učí lepší adaptaci a lepšímu vypořádávání se se stresory.

Ross, Niebling a Heckbert (1999) se své studii definují základní zdroje stresu mezi studenty jedné americké univerzity. Autoři u tohoto výzkumného souboru pojmenovávají pomocí dotazníku *The Student Stress Survey* (SSS) pět hlavních zdrojů stresu. Dotazník je zaměřený na celkem 40 potenciálních stresových situací a obsahuje interpersonální, intrapersonální, akademické a environmentální zdroje stresu, přičemž z výsledků vyvstávají jako nejvýznamnější následující zdroje stresu: změna spánkového režimu, dovolené a prázdniny, změna jídelního režimu, nárůst pracovní zátěže a výskyt nových zodpovědností. Dalšími významnými stresory byly finanční potíže a změna sociálních aktivit. Při posuzování těchto faktorů je samozřejmě nutno brát v potaz mezikulturní rozdíly a specifika daného časoprostoru, ve kterém byl výzkum prováděn. Roli hrají také rozdíly mezi pohlavími, což zdůrazňují a podrobněji rozebírají jiné studie, které například tvrdí, že ženy některé stresory prožívají intenzivněji než muži (Brougham, Zail, Mendoza a Miller, 2009).

2 Metody snižování stresu

Metod, jak pociťovanou úroveň stresu snižovat na přijatelnou úroveň, je bez pochyby nespočet. Nemluvíme přímo o copingu, ale o metodách, které se nezaměřují přímo na stresory a jejich odstranění, ale primárně pomáhají odstraňovat spíše duševní napětí a emocionální následky stresu. Zároveň však, a to především v případě programů založených na „mindfulness“, mohou tyto metody potenciálně vést k takovému duševnímu uklidnění, kdy jedinec přestává i do budoucna některé situace vnímat jako stresové, a k odstranění stresoru tak (alespoň ze subjektivního úhlu pohledu, který je pro prožívání stresu velmi významný) v podstatě dochází. Často se v rámci takových metod mluví o vlivu fyzických činností, jakými jsou různé sporty, a o vlivu zdravého životního stylu. Příznivý vliv má na snižování stresu také například jóga, která fyzickou aktivitu rozšiřuje o meditační a relaxační rozměr; nebo relaxační techniky samy o sobě. Studie porovnávající efekt jógy a relaxačních metod prokázala, že obě metody fungují pro snižování stresu obdobně (Smith a kol., 2007).

V této kapitole jsou uvedeny specifické relaxační činnosti a metody, kterých se dotýkají aktivity používané v empirické části této práce, a jejich možný příznivý vliv na pociťovaný stres – jedná o metody založené na mindfulness, relaxační výtvarné činnosti a jógu prstů.

2.1 Metody založené na mindfulness

Mindfulness je koncept pocházející z tradičního buddhistického učení, ale v evropském chápání se nejedná o náboženský program. Pojem se do češtiny obvykle překládá jako všímavost, nebo také bdělá pozornost; ale je taktéž možné ho z angličtiny nepřekládat. Definice mindfulness existuje mnoho, například Kabat-Zinn (2016) ji definuje jako „*cílené zaměřování pozornosti na přítomný okamžik bez posuzování.*“

Mindfulness proniká do psychoterapie, a to v různých formách. Kromě psychoterapií, které jsou na ní přímo založené, se mluví také o příznivém efektu provozování technik mindfulness terapeutem samotným; terapeut má pak schopnost během terapeutického sezení navodit atmosféru, která je více „mindful“ – tedy atmosféru „tady a teď“ (Germer, Siegel, Fulton, 2005).

Autoři, kteří se konceptem mindfulness zabývají, mají za to, že posilování a praktikování všímavosti v každodenním životě má na lidskou psychiku blahodárné účinky. Ústřední roli pak mindfulness hraje v takzvané třetí vlně kognitivně behaviorální terapie, za jejíhož představitele se považuje Jon Kabat-Zinn, který se zabýval vlivem mindfulness na stres a vytvořil program Na všímavosti založené redukci stresu, *Mindfulness-Based Stress Reduction* (dále jen MBSR). Dalším programem, který na program MBSR navazuje, je program „Na všímavosti založené kognitivní terapie“ (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, MBCT), jenž se zaměřuje na terapeutickou léčbu depresí.

MBSR standardně probíhá formou skupinových osmitýdenních kurzů. Skupina se schází jedenkrát týdně, přičemž neméně důležitou roli hrají úkoly, které účastníci dostávají a které by měli plnit doma a ve svém volném čase. Intervence obsahuje nácvik meditace a jógy, ale také nácvik všímavé chůze, všímavosti během stravování a všímavosti během stresových okamžiků (Benda, 2007).

Techniky MBSR se stávají stále populárnějšími. Už nejsou pouze součástí těchto oficiálních kurzů, ale začínají hrát roli i v rámci jiných konceptů. Mnoho autorů zkoumalo vliv „mindfulness“ na různé specifické i nespecifické skupiny osob. Grossman, Niemann, Schmidt a Walach (2003) ve své meta-analýze zkoumají vliv praktikování mindfulness na redukci stresu a zdravotní stav jak u klinických, tak ne-klinických osob. Základním předpokladem, který studie potvrzuje, je fakt, že MBSR skýtá možnost efektivní pomoci nejen pro chronicky nemocné osoby nebo osoby trpící úzkostmi a depresemi, ale také pro osoby zažívající velkou úroveň stresu (některé ze studií, které meta-analýza zkoumá, se zaměřují například na studenty medicíny nebo také vězně).

Aplikování prvků mindfulness má potenciál zlepšovat emoční zpracování a vypořádávání se s různými těžkostmi (jako je nadměrná úroveň stresu nebo například boj s chronickou nemocí), a to především na základě zvyšování diferenciace vnímání dané reality a zvyšováním pocitu „vlastní účinnosti“, tzv. „*self efficacy*“ – konceptu, který rozvinul Albert Bandura a který označuje sebedůvěru jedince ve vlastní schopnosti a kompetence jednat určitým způsobem (Grossman, Niemann, Schmidt a Walach; 2003). Prvky mindfulness můžeme vidět i v různých relaxačních metodách a technikách pro odbourávání stresu – jako jsou právě ty, na které je zaměřená empirická část práce a které jsou uvedeny v dalších podkapitolách.

2.2 Relaxační výtvarná činnost jako metoda snižování stresu

Pozitivní vliv výtvarných činností na lidskou psychiku je mnoha autory a mysliteli vyzdvihován a stojí i v základu samostatného oboru arteterapie. Výtvarný projev je vlastní ve svém základu každé lidské bytosti, v dětství si kreslí a malují všechny děti. Výzkumná část této práce je zaměřená na výtvarné, relaxační činnosti a o arteterapii jako takovou se přímo nejedná; přesto však můžeme říci, že tyto činnosti a některé arteterapeutické metody mají mnoho společného. Následující kapitola je věnována základní charakteristice relaxačních výtvarných činností, vztahu těchto činností k arteterapii a jejich antistresovým principům a funkcím.

2.2.1 O arteterapii

Aby bylo možné relaxační výtvarnou činnost k arteterapii vztahovat, je třeba si zprvu vymezit arteterapii samotnou. Arteterapie je z širokého úhlu pohledu terapie uměním, z užšího hlediska se pak jedná o terapii uměním výtvarným (Šicková-Fabrici, 2002). Pojem většina autorů používá právě z onoho užšího hlediska, přičemž zastřešujícím označením pro všechny terapie užívající i další formy umění (do kterých spadá muzikoterapie, dramaterapie nebo taneční terapie) bývá pojem expresivní nebo kreativní terapie.

Umění hraje pro člověka i společnost významnou roli takřka od nepaměti, obor arteterapie je však oborem mladým. Vznik samotného termínu *arteterapie* se datuje do 30. let 20. století, kdy ho začala v USA užívat Margaret Naumburgová a jen o něco později i Adrian Hill ve Velké Británii. Naumburgová, jakožto psychoanalytička, považovala výtvarné projevy pacientů především za symbolické vyjádření nevědomého a za prostředek komunikace mezi klientem a terapeutem. Hill naproti tomu viděl léčebnou moc v samotném procesu malby, zvláště pak u fyzicky vážně nemocných osob. Ač se přístupy Naumburgové a Hilla velmi liší a jejich práce byla v mnohém překonána následným vývojem oboru, jejich přínos je stále velmi významný – navíc odlišnost obou přístupů také naznačuje osy dvou základních paralelních směrů arteterapie. Východisko Naumburgové reprezentuje přístup, který lze nazvat „uměním v terapii“ a východisko Hilla pak reprezentuje směr „umění jako terapie“ (Edwards, 2004). „Umění v terapii“ naznačuje směr psychoterapie (případně art-psychoterapie), který arteterapii používá jako dílčí část terapie, přičemž jde hlavně o práci

s výsledky tvorby. „Umění jako terapie“ stojí na léčebném potenciálu samotného výtvarného procesu (a je tak zkoumané metodě v této práci bližší).

Výtvarné umění tedy může v terapeutickém procesu fungovat různými způsoby. Šicková-Fabrice uvádí rysy umění, které jsou pro arteterapii důležité: „*metaforičnost, schopnost integrovat (osobnost i skupinu) a facilitovat (usnadňovat, podporovat) komunikaci, schopnost být prostředkem kanalizace (ventilace) emocí, sublimace a katarze*“ (Šicková-Fabrice, 2002, str. 19). Dá se říci, že právě z těchto rysů vyplývají i hlavní cíle arteterapie. Arteterapie se obvykle skládá ze tří základních rovin: z procesu tvorby samotné, z produktů tvorby a ze vztahu klienta a arteterapeuta. Cíle arteterapie se pak různí dle individuálních potřeb klienta. Arteterapie může být prostředkem poznávání psychických dějů skrze tvorbu obrazů a jejich následnou interpretaci, pro jiné může být prostředkem vytváření nových forem vyjadřování neverbalizovaných pocitů (Edwards, 2004).

Samotná arteterapie může nabývat různých forem. Základním dělení arteterapie je na receptivní a produktivní; dále může probíhat formou skupinovou či individuální. Arteterapie může být sama o sobě svébytnou terapií, ale také fungovat jako součást jiného programu, ať už léčebného, terapeutického nebo i preventivního. Metod arteterapie taktéž existuje mnoho, jejich volba přímo závisí na formě a stanoveném cíli terapie. Arteterapie pracuje s barvami a materiály a opírá se o různé arteterapeuticko-psychologické strategie. Šicková-Fabrice (2002) uvádí následující psychologické techniky, které jsou pro arteterapii důležité: imaginace, animace, koncentrace, restrukturalizace, transformace a rekonstrukce. Ve většině těchto metod hraje zásadní roli vedení a práce terapeuta. V relaxační výtvarné činnosti se můžeme setkat právě s metodou koncentrace.

2.2.2 Relaxační výtvarná činnost a její vztah k arteterapii

Trend antistresových omalovánek a jiných jednoduchých relaxačních výtvarných aktivit je záležitostí především současné dekády – tedy alespoň co se pozornosti, která je těmto metodám věnována, a přístupnosti materiálu určeného přímo k těmto účelům týče. Nejedná se pouze o klasické omalovánky, ale také o různě složité mandaly, obrazce, „šrafovačky“ a „spojovačky“ (metody založené na spojování rozházených číselných řad nebo šrafování vyznačených ploch). Nabízené spektrum výtvarných aktivit dostupných v běžných knihkupectvích je velmi široké a mnozí vydavatelé své publikace jako

„arteterapii“ označují. Nicméně je nutno podotknout a zároveň zdůraznit, že tyto aktivity postihují jedinečně zlomek komplexního procesu arteterapie a přímo za arteterapii v pravém slova smyslu tak označeny být nemohou.

Většina zmíněných materiálů stojí na společných principech – základní myšlenkou je přístupnost výtvarné činnosti pro každého jedince. Trend antistresových omalovánek boří představu o tom, že vybarvovat a kreslit si mohou pouze děti nebo umělci a publikované pracovní sešity a knihy se snaží cílit na co nejširší cílovou skupinu bez ohledu na věk, pohlaví, vzdělání či povolání. Koncept dostupných materiálů je navíc takový, že pokud jedinec následuje zadané instrukce, snadno mu pod rukama vznikají líbivé obrazy, které mohou být velmi pozoruhodné, a nedochází tak k případné frustraci u lidí, kteří se výtvarné činnosti nikdy nevěnovali anebo výtvarným cílením nedisponují. Tím je pro jedince jednodušší se do činnosti plně ponořit a docílit tak stavu „flow“, jež má následně potenciál působit antistresově (viz kapitola 3).

Nejvýznamnějším a nejviditelnějším rozdílem mezi arteterapií a touto formou relaxace je absence druhé osoby, tedy terapeuta. Při arteterapii je osobnost terapeuta a vztah mezi terapeutem a klientem velmi zásadním prvkem. Arteterapie se odehrává v jasně určeném časoprostoru a z určitých důvodů, které bývají, ač nemusí být, závažného charakteru. Zkoumané relaxační výtvarné činnosti naopak žádné takové hranice nemají.

Základním principem relaxačních výtvarných činností je možnost plného ponoření se do činnosti a dosažení tak stavu „flow“, který může vést až k meditačnímu stavu myslí (koncept flow označuje stav plynutí a úplného ponoření se a je podrobně popsán v kapitole č. 3) Relaxační výtvarné činnosti se tak dají označit za jakési jednoduché propojení arteterapie a mindfulness meditace.

2.2.3 Výzkumy zaměřené na vliv relaxační výtvarné činnosti

Efektivita metody Zentangle, která byla zvolena pro empirickou část této práce a které je také věnována příští kapitola, zatím nemá dostatečnou výzkumnou oporu. Dostupnou literaturou na toto téma jsou disertační práce zaměřené na velmi specifické cílové skupiny. Metoda Zentangle byla například kvazi-experimentální formou zkoumána jako možná technika zvládání a snižování stresu a úzkostí u osob pečujících o rodinného příslušníka trpícího Parkinsonovou chorobou (Sufrin, 2015). Experiment prokázal

krátkodobý pokles stresu i úzkosti ihned po dvacetiminutové Zentangle intervenci a upozornil tak na potenciál, který by mohla metoda pro pečující osoby skýtat.

Další dostupnou prací je kvalitativní studie zkoumající (mimo jiné) hodnocení metody Zentangle terapeutů, jejichž práce je zaměřená na traumatizované klienty. Tato studie hodnotí Zentangle jako prospěšnou techniku (podobnou technikám mindfulness), jež dobře doplňuje již existující techniky terapeutů, jimiž se vypořádávají se zátěží vyplývající z jejich povolání. Někteří z respondentů ve studii pak přímo uvádějí, že jim Zentangle pomáhá se srovnáním a zpracováním nově nabytých informací bezprostředně po sezení s klienty (Moore, 2013). Výsledky této studie jsou v souladu s jinou studií, taktéž zaměřenou na terapeutickou populaci, která uvádí, že velké procento švédských terapeutů pohybujících se v psychiatrické praxi, používá kreativní činnosti jako prostředek duševní hygieny – přičemž většinou se jedná o činnosti umělecky a výtvarně zaměřené (Müllersdorf a Ivarsson, 2012).

Pro tuto práci přináší zajímavý poznatek studie, která zkoumala vliv vybarvování mandal na snižování úzkosti – autoři porovnávali tři skupiny respondentů, přičemž všichni respondenti byly studenti vysoké školy. Respondenti dostali k vybarvování složitou mandalu, čtverečkovaný papír nebo prázdný papír, přičemž v výsledku vyplývá, že vybarvování mandal i čtverečkovaného papíru úzkost snižuje významně více, než vybarvování prázdného papíru (Curry, Kasser; 2005). Studie byla později replikována a při druhém zkoumání vybarvování mandal předčilo jak prázdný, tak čtverečkovaný papír (Vennet, Serice; 2012). Autoři obou těchto studií ze svých zjištění usuzují, že vybarvování komplexních geometrických vzorců zjednodušuje dosažení meditativního stavu, který je nápomocný při snižování úzkosti. Naopak respondenti, kteří k úkolu dostali pouze prázdný papír, postrádali strukturu a direktivnost, a činnost tak na ně neměla zdaleka tak přínosný efekt.

Další výzkumy zkoumající jiné, více arteterapeuticky zaměřené metody, většinou cílí na specifické, mnohdy klinické skupiny osob. Přínos arteterapie pro snižování stresu a vyrovnávání se s těžkostmi je často zkoumán v prostředí osob vážně nemocných – a to nejen v zaměření na pacienty, ale i na rodinné příslušníky nebo pečovatele o fatálně nemocné osoby. Jistá výzkumná činnost je například zacílená na potenciál arteterapie založené na mindfulness (MBAT – *Mindfulness-Based Art Therapy*) pro pacienty trpící rakovinou

(Monti, Peterson; 2003). Další výzkum se zaměřuje na ženy trpící rakovinou prsu a prokazuje příznivý vliv individuální arteterapie na copingové strategie a zdroje těchto žen (Öster a kol., 2006). Co se výzkumů zaměřených spíše na pečovatele týče, byl prokázán vliv dlouhodobějšího praktikování programu kreativní intervence (CAI – *Creative Art Intervention*; program sestávající z mnoha, především výtvarně zaměřených metod) na snížení úrovně stresu a úzkosti u osob pečujících o příbuzné trpící rakovinou (Walsch, Martin, Schmidt; 2004). Jinou cílovou skupinou, u které byl prokázán příznivý vliv arteterapeutického mindfulness programu, byla mládež z rizikového prostředí a děti trpící poruchami chování (Coholic, 2011).

Výše zmíněné studie se u cílových skupin zaměřovali na stres a zvládání stresu, a ač jsou některé z nich svým zacílením velmi specifické, bez pochyby přinášejí výzkumnou oporu pro hypotézu, že praktikování výtvarné činnosti má blahodárné účinky na lidskou psychiku – a to i na osoby procházející poměrně extrémními životními nepřízněmi.

2.2.4 Charakteristika vybrané metody (metoda Zentangle)

Na závěr této kapitoly zmíním konkrétní metodu, která byla použita pro účely výzkumu v druhé části práce. Jedná se o metodu Zentangle, jejímiž autory jsou Rick Roberts a Maria Thomasová. Metoda je založena na kresbě mnoha různých (na pohled složitě vypadajících) obrazů pomocí jednoduchých postupů a propojujících se motivů. Důvodem zvolení této metody oproti jiným, například antistresovým omalovánkám, je právě přítomnost vlastní tvorby – metoda sice jedinci předkládá vzor a typy, jak obrazy vytvářet, které je možné krok po kroku následovat, dává však také prostor pro vlastní vyjádření a improvizaci, a to nejen v oblasti práce s barvami. Sami autoři mluví o spojitosti jejich metody s metodami mindfulness. Za hlavní výhodu své metody považují především jednoduchost – metoda nevyžaduje žádné speciální schopnosti nebo technické pomůcky a je snadno přenositelná, tudíž je možno ji praktikovat téměř kdekoli a kdykoli.

2.3 Jóga prstů jako metoda snižování stresu

Poslední metoda, která bude v této kapitole zmíněna, je jóga prstů, činnost, která byla v mém výzkumu zvolena pro aktivní kontrolní skupinu. Jedná se o léčebný způsob cvičení, vycházející z indické tradice. Princip jógy prstů spočívá v různých polohách prstů, kterým se

říká „mudry“. Mudra existuje celá řada a jsou užívané jako součást meditace, různých rituálů a jógy a fungují také jako samostatný léčivý proces. Technika vychází z přesvědčení, že se lidský organismus skládá z pěti prvků, tak jako samotný vesmír – z vody, ohně, vzduchu, země a nebe, a že tyto prvky se ukrývají v jednotlivých prstech ruky. Nehledě na tento spirituální přesah, ve vztahu k duševnímu stavu jedince hraje důležitou roli meditační povaha jógy prstů. Mudry je možné provádět kdekoli a kdykoli, zásadní je však koncentrace a soustředění, z velké části zaměřené na dech, jež představuje nutnou součást správného provádění jógy prstů (Menen, 2009).

Účinnost jógy prstů pro snižování pocíťovaného stresu by mohla tkvít právě v tomto meditačním rozměru. Důležitou roli v praktikování jógy prstů hraje zaměření se na hluboký a vědomý dech, což samo o sobě může působit jako meditační prvek. Hluboké, brániční dýchání je některými autory navrhováno přímo jako antistresová metoda pro studenty. Například při longitudinální studii prováděné se studenty medicíny se potvrdil příznivý vliv dlouhodobého a pravidelného cvičení techniky hlubokého, meditačního dechu (*DBM – The deep breathing meditation*) na snižování míry nervozity, úzkosti pocíťované z testů, sebe-podceňování a na zlepšování schopnosti koncentrace. (Paul, Elan, Verhulst, 2007).

3 Flow

S konceptem *flow* v empirické části práce pracuji jako s možným faktorem, zvyšujícím vliv zkoumaných činností, a proto se mu budu věnovat v následující podkapitole. Pojem je do češtiny možné překládat jako ponoření se, splynutí s činností nebo optimální prožitek, ve většině literatury se však s pojmem pracuje ve své původní, anglické podobě (Slezáčková, 2012).

3.1 Teoretická východiska a vymezení pojmu flow

„Flow“ je pojem, který zavedl psycholog Mihaly Csikszentmihalyi, a jedná se o jeden z ústředních pojmů pozitivní psychologie. Jako předchůdce Csikszentmihalyiho teorie je často uváděn Abraham Maslow a jeho teorie o vrcholových zážitcích (které v angličtině označuje jako tzv. *peak experiences*). Koncept flow je podobný i dalším konceptům a souvisí například s teorií vnitřní determinace, se kterou přichází Edward Deci a jež mluví o auto-

determinované motivaci, založené ryze na vnitřních hodnotách a potřebách (Csikszentmihalyi in Lopez, 2009).

Csikszentmihalyi pojmem flow označuje za subjektivní stav, kdy je jedinec natolik ponořen do nějaké aktivity, že nevnímá čas, únavu ani žádné jiné rušivé podněty a jeho pozornost je zaměřena výhradně na aktivitu samotnou. Csikszentmihalyi flow také označuje jako *optimální zážitek*. Aby mohla určitá činnost vést k úspěšnému dosažení flow, je zásadní, aby byla vykonávána sama pro sebe a samo její vykonávání tak bylo hlavním cílem. V takovém případě může být označena jako „autotelická“ (z řeckého *auto* – samo, a *telos* – cíl), (Csikszentmihalyi, 2015).

3.2 Podmínky a charakteristiky stavu flow

Csikszentmihalyi hovoří o třech základních podmínkách vzniku stavu flow. První podmínkou jsou jasné dané cíle činnosti, druhou je okamžitá zpětná vazba a třetí podmínkou je rovnováha mezi vnímanými výzvami a vlastními vnímanými schopnostmi. Jasné instrukce a okamžitá zpětná vazba je zásadní především proto, že dává jedinci pocit kontroly nad vykonávanou činností tím, že mu poskytuje přesnou představu o požadovaných nárocích. Pozitivní zpětná vazba pak dodává jedinci pocit kompetence. Negativní zpětná vazba však hraje také podstatnou roli - je nutná pro vytvoření pocitu výzvy vyplývající z touhy své nedostatky překonat. S tím souvisí i třetí zmíněná podmínka – činnost se jedinci nesmí zdát ani příliš jednoduchá vzhledem k jeho schopnostem (v takovém případě by ztratil pocit výzvy a činnost by tak začala být pro jedince nudná), ale ani příliš těžká, aby se rozhodl raději činnost vzdát. Rovnováha vede právě k tomu, co Csikszentmihalyi označuje jako *optimal arousal*, tedy optimální úroveň vzrušení (Csikszentmihalyi in Lopez, 2009).

3.3 Pozitivní vliv flow

Csikszentmihalyi považuje prožívání flow za způsob, jak docílit šťastnějšího a smysluplnějšího bytí. Avšak zároveň netvrdí, že flow je „dobro“ v absolutním slova smyslu. (Csikszentmihalyi, 2015). Některé zkušenosti, které lidem přinášejí krátkodobé blaho, mohou do určité míry být zážitkem flow a přitom k dlouhodobějšímu štěstí nevedou; naopak mohou vést k různým formám závislostního a rizikového chování (jako je například patologické hráčství, násilnické chování, užívání drog nebo oddávání se náhodným

sexuálním dobrodružstvím). Činnosti, které naopak ke štěstí vedou, musí být podle Csikszentmihalyiho komplexnější, a předkládat před jedince nové výzvy a tím dále rozvíjet jeho osobnostní schopnosti. Což je princip, kterým zážitky flow na jedince působí pozitivním směrem – nejde ani tak o to, že by jedinec pocíťoval štěstí přímo během prožitku flow, jelikož ve stavu flow v ideálním případě necítíme nic než zaměření na danou činnost. Pocit štěstí přichází až po skončení aktivity nebo v krátkých momentech vyrušení (Csikszentmihalyi, 1997).

V empirické části vycházíme z předpokladu, že dosažení vyšší úrovně flow bude mít pozitivní vliv na efektivitu zkoumané intervence. Některé výzkumy zkoumají vliv flow na zvyšování výkonosti různě zaměřeného lidského chování (například studie zmíněné v kapitole 3.4, které se zaměřují na flow u atletů; nebo původní Csikszentmihalyiho studie zaměřené na umělce). Csikszentmihalyi účinnost flow na zvyšování výkonosti vidí především v tom, že se jedince k aktivitě, která ho do stavu flow dostává, dobrovolně stále vrací a tím se jeho schopnosti prudce zlepšují (Csikszentmihalyi, Nakamura, 2014). Některé studie však zkoumají i pozitivní vliv flow na terapeuticky zaměřený proces, což s tématem této práce souvisí více. Jednou takovou studií je například výzkum zaměřený na arteterapii s dětmi migrantů, které mají problémy se začleňováním – studie hovoří o významném přínosu zažívání pocitu flow v arteterapeutické skupině (Lee, 2013).

3.4 Souvislost flow a mindfulness

Zkušenosti flow a mindfulness jsou si ve svých základních charakteristikách velmi podobné. Oba pojmy souvisí s prožitkem „tady a teď“ (tedy s pozorností zaměřenou na přítomný okamžik) a s oběma je spojený stav nehodnocení.

Dle mnohých studií je vztah mezi flow a mindfulness symbiotický (např. Kee a Wang, 2008). Klíčovým aspektem flow je pozornost zaměřená na přítomnost a praktiky mindfulness zlepšují schopnost jedince dosáhnout právě tohoto druhu pozornosti. Podle některých autorů níže uvedených by tak trénink mindfulness mohl vést ke zlepšení schopnosti docílit prožitku flow. Studie na toto téma, které byly v minulých letech provedeny, zkoumaly vztah flow a mindfulness převážně u vrcholových sportovců. Kee a Wang (2008) zkoumali flow a mindfulness u univerzitních atletů, Cathcart, McGregor, & Groundwater (2014) u profesionálních atletů. V obou studiích byla mezi oběma koncepty

prokázána spojitost – obě studie pracovaly se skupinou atletů s nízkými flow zkušenostmi a s vysokými flow zkušenostmi, přičemž čím vyššího flow respondenti dosahovali, tím vyšších skóre dosahovali i v mindfulness. Aherne, Moran a Lonsdale (2011), kteří svou studii prováděli taktéž s atlety, porovnávali skupinu respondentů, která se aktivně věnovala tréninkům mindfulness a pasivní skupinu, a potvrdili pozitivní vztah mezi praktikováním mindfulness a vyšší mírou flow.

Existují však i autoři, kteří mezi flow a mindfulness vidí rozpor. Mindfulness vede jedince k uvědomování si sám sebe, což je v rozporu s odosobněním pocíťovaném během flow; mindfulness tak teoreticky může schopnost jedince prožívat „pohlčení činností“, nastávající během flow, narušovat (Sheldon, Prentice a Halusic in Sue Jackson in Ivztan, Lomas, 2016). Proti tomuto argumentu stojí fakt, že při hlubokých stavech mindfulness (i jiných) meditací je úroveň pohlčení a ponoření velmi vysoká.

Je tedy možné se domnívat, že právě v míře pohlčení spočívá základní rozdíl, který příbuzné koncepty flow a mindfulness odděluje. U flow mluvíme o naprostém ponoření se do činnosti a přítomnosti, při kterém nastává absence vědomí vlastních myšlenek, naproti tomu mindfulness je definovaná vědomím a přijetím všech prožitků jedince, čímž dává prostor i pro vědomí myšlenkových proudů a sebe sama. (Sue Jackson in Ivztan, Lomas, 2016).

III. EMPIRICKÁ ČÁST

4 Cíl výzkumu

Primárním cílem výzkumu je prozkoumání účinnosti relaxačních, výtvarně zaměřených činností na snižování pocíťované úrovně stresu. Sekundárním cílem je zjištění souvislosti mezi účinností relaxační výtvarné činnosti při snižování stresu a prožitkem flow, pocíťovaným během vykonávání této činnosti. Vedlejším cílem výzkumu je i porovnání výtvarné metody s jinou relaxační metodou, kterou je jóga prstů.

5 Výzkumné hypotézy

Níže jsou uvedeny dvě výzkumné otázky vyplývající z hlavních cílů výzkumu a stanoveny základní hypotézy, dále ověřované kvantitativními metodami:

I. Má relaxační výtvarná činnost vliv na úroveň pocíťovaného stresu?

Hypotéza 1: Pravidelná relaxační výtvarná činnost sníží úroveň pocíťovaného stresu. Snížení stresu bude v aktivní skupině věnující se relaxační výtvarné činnosti významně větší než v ostatních skupinách (jimiž jsou kontrolní aktivní skupina, která se věnuje józe prstů, a pasivní skupina, jež žádnou intervenci nepodstupuje).

II. Souvisí úroveň flow s mírou efektu, jaký má relaxační aktivita na stres?

Hypotéza 2: Čím vyššího flow budou respondenti dosahovat během aktivity, tím vyšší bude efekt aktivity pro snižování stresu.

6 Metodologie výzkumu

6.1 Výzkumný soubor

Výzkum probíhal mezi studenty vysokých škol. Jednalo se o studenty různých oborů, věk všech respondentů se pohyboval mezi 20 – 25 lety. Respondentů bylo na počátku celkem 60, přičemž 5 respondentů experiment předčasně ukončilo a byli tak z výzkumného vzorku vyloučeni. Z 55 zbylých respondentů bylo 29 žen a 26 mužů. Všechny 5 respondentů, kteří byli ze vzorku vyřazeni, pocházeli z aktivní kontrolní skupiny. Respondenti výzkum ukončili především z důvodu neschopnosti věnovat se aktivitě pravidelně každý den.

6.2 Průběh intervence

Respondenti byli rozděleni do tří skupin (příčemž rozdělení do těchto proběhlo náhodně). Jedna ze skupin byla kontrolní (tato skupina se nevěnovala žádné aktivitě), druhá aktivní kontrolní (tato skupina se věnovala józe prstů), třetí skupina byla skupinou aktivní – tj. skupinou, která se věnovala primárně zkoumané relaxační výtvarné činnosti. (Tyto skupiny jsou ve výsledcích výzkumu dále označovány následujícím způsobem: aktivní skupina věnující se relaxační výtvarné činnosti = Z, aktivní kontrolní skupina věnující se józe prstů = M, pasivní kontrolní skupina nevěnující se žádné činnosti = K.)

Intervence trvala celkem dva týdny, někteří respondenti si ji dobrovolně prodloužili na týdny tři, po dodatečném třetím týdnu však již neprobíhalo žádné další měření pocíťované úrovně stresu. Obě aktivní skupiny měly za úkol věnovat se zadané aktivitě alespoň 15 minut denně. Respondentům v aktivní kontrolní skupině byl rozdán návod na několik jednoduchých mudr; respondentům ve výtvarné skupině byl rozdán materiál s předlohami obrázků a prostorem pro vlastní tvorbu.

6.3 Proměnné a nástroje měření

Hlavními proměnnými výzkumu jsou stres a flow. Obě proměnné byly měřeny pomocí již existujících dotazníků. Pro měření stresu byl použit dotazník Perceived Stress Scale – PSS, pro měření flow byla použita verze dotazníku Flow Short Scale – FKS. Oba dotazníky byly administrovány elektronickou formou.

PSS dotazník

PSS dotazník zkoumá, jak často jedinec hodnotí situace ve svém životě jako stresové a do jaké míry vnímá svůj život jako nepředvídatelný, nekontrolovatelný a přetěžující. Test byl vytvořen Sheldonem Cohenem a validita testu je dokládána korelací mezi výsledky PSS se zdravotním stavem jedinců a jinými spojitostmi vysokého PSS skóru s různými vzorci chování spojených se stresem (příčemž čím vyšší PSS skór, tím vyšší vnímaná úroveň stresu). Dotazník sestává z 10 uzavřených otázek, odpovědi se pohybují na pěti-hodnotové škále, přičemž: 0 = Nikdy, 1 = Skoro nikdy, 2 = Občas, 3 = poměrně často, 4 = velice často.

FKS dotazník

Dotazník, který byl použit pro měření flow, je složen ze tří kategorií. Otázky jsou rozděleny na otázky vyhodnocující míru flow (kategorie F – *flow*), dále míru pociťovaných obav z chyb a neúspěchu (kategorie W – *worries*) a poslední kategorie vyhodnocuje rovnováhu obtížnosti požadavků, které jsou na jedince kladeny (*Balance*). Odpovědi jsou zaznamenávány na sedmi a devíti-hodnotové škále. Autorem dotazníku je Rheinberg a kol. (2003).

Reliabilita použitých dotazníků byla ověřena. U všech škál dotazníku byla Cronbachova alfa naměřena nad doporučenou hranici 0,7 (Cronbach's α PSS1 = 0,849; Cronbach's α PSS2 = 0,806; Cronbach's Flow = 0,75).

7 Presentace analýza výsledků

7.1 Popisná statistika

V této podkapitole jsou uvedeny výsledky jednotlivých dotazníkových měření – prvního měření pocíťované úrovně stresu, druhého měření pocíťované úrovně stresu, rozdílu mezi těmito dvěma měřeními a průměrné hodnoty flow naměřené během daných činností u obou aktivních skupin.

První měření Perceived Stress Scale (PSS1) – Tabulka 1

	M	SD	Min	50%	Max	N
Celý soubor	19,54	5,695411	8	20	31	55
Kontrolní skupina (K)	19,00	4,388981	10	18,5	28	20
Aktivní kontrolní skupina (M)	20,53	6,034030	8	22,0	27	15
Výtvarná skupina (Z)	19,35	6,706438	8	20,0	31	20

V tabulce 1 vidíme výsledky prvního měření pocíťovaného stresu pro celý soubor i pro jednotlivé skupiny. Tyto výsledky byly nasbírány před zahájením intervence. Průměrné hodnoty jednotlivých skupin se od sebe nijak výrazně neliší; průměrný skóre pro celý soubor je 19,5; minimální hodnota je 8; střední hodnota je 20; maximální hodnota je 31; směrodatná odchylka je 5,7. Při komparaci těchto hodnot s hodnotami ostatních skupin vidíme, že ani jedna ze skupin v žádném ohledu celkový průměr nenarušuje. Tento výsledek je pro náš výzkum příznivý.

Druhé měření Perceived Stress Scale (PSS2) – Tabulka 2

	M	SD	Min	50%	Max	N
Celý soubor	17,81	5,760951	5	18	29	55
Kontrolní skupina (K)	20,15	5,696490	8	21,5	29	20
Aktivní kontrolní skupina (M)	16,73	5,873265	5	17	25	15
Výtvarná skupina (Z)	16,30	5,232490	7	15,5	26	20

Tabulka 2 zobrazuje výsledky druhého měření pocíťovaného stresu. V této tabulce už můžeme pozorovat rozdíly mezi aktivními (M, Z) a pasivní kontrolní skupinou (K). Zatímco průměrná hodnota kontrolní skupiny je 20,15, u aktivní kontrolní skupiny je to 16,73 a u výtvarné skupiny je průměrná hodnota 16,30.

Rozdíl mezi druhým a prvním měřením pocíťovaného stresu – Tabulka 3

	M	SD	Min	50%	Max	N
Celý soubor	-1,72	6,147732	-13	-2	10	55
Kontrolní skupina (K)	1,15	5,860438	-13	2	10	20
Aktivní kontrolní skupina (M)	-3,80	5,212622	-13	-3	6	15
Výtvarná skupina (Z)	-3,05	6,253210	-13	-4	9	20

Třetí tabulka zobrazuje rozdíl mezi naměřenými skóry pocíťovaného stresu na konci a na začátku experimentu. Zde je pro nás opět důležitý rozdíl mezi hodnotami v aktivních skupinách a pasivní kontrolní skupinou – zatímco průměrná hodnota rozdílů kontrolní skupiny je 1,15; u aktivní kontrolní skupiny je to -3,08; a u výtvarné skupiny je to -3,05. Mezi skupinami aktivními (M a Z) je tedy rozdíl pouze nepatrný, v obou skupinách PSS skóre během dvou týdnů klesl. Naproti tomu ve skupině kontrolní (K) se skóre dokonce o něco málo zvýšil.

Průměrné naměřené hodnoty flow ve skupinách M a Z – Tabulka 4

	M	SD	Min	50%	Max	N
Celý soubor	4,14	0,8240095	2,2	4,2	5,6	35
Aktivní kontrolní skupina (M)	3,80	0.5682052	3,0	3,7	4,7	15
Výtvarná skupina (Z)	4,40	0,9026277	2,2	4,4	5,6	20

Poslední tabulka zobrazuje naměřené hodnoty flow v aktivní kontrolní skupině a ve výtvarné skupině. Z tabulky je možné vyčíst, že pro výtvarnou skupinu byla činnost o něco zábavnější a více pohlcující – průměrná hodnota flow u skupiny Z je 4,4; tedy o 0,6 vyšší, než u skupiny M, kde je průměrná hodnota 3,8.

7.2 Testování hypotéz

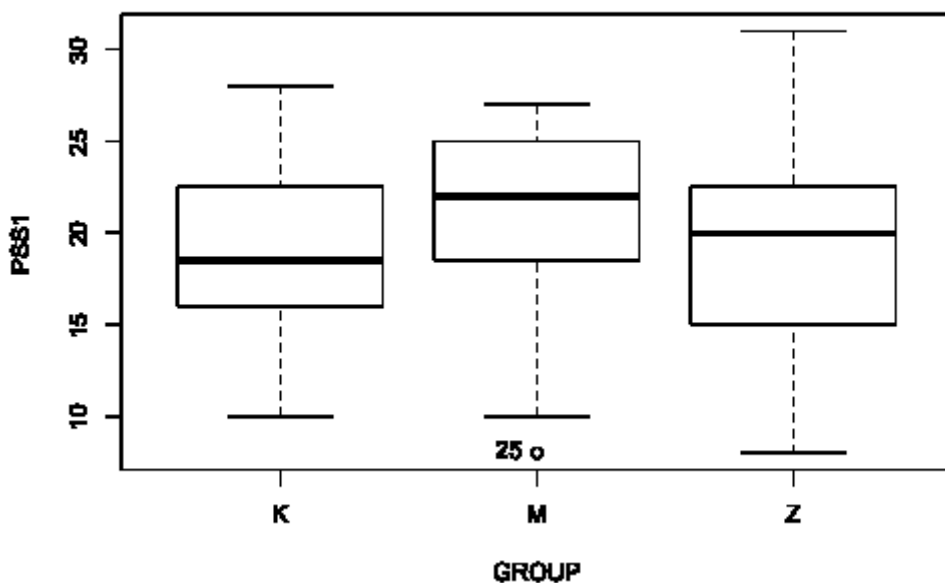
Následující podkapitola uvádí výsledky statistického testování určených hypotéz.

Hypotéza 1: Pravidelná relaxační výtvarná činnost sníží úroveň pocíťovaného stresu.

Test 1: Rozdíly ve výchozím měření PSS (PSS 1) mezi skupinami

Jako první bylo potřeba ověřit, že nejsou výrazné rozdíly v hodnotách PSS1 mezi všemi třemi skupinami (naměřené hodnoty uvádíme v tabulce 1). Analýza rozptylu (one-way ANOVA) tento předpoklad potvrdila. Při dvou stupních volnosti byly zjištěny hodnoty $F = 0,321$ ($p=0,727$). Naměřené rozdíly mezi skupinami jsou tedy statisticky nevýznamné, viz také následující graf 1.

Graf 1

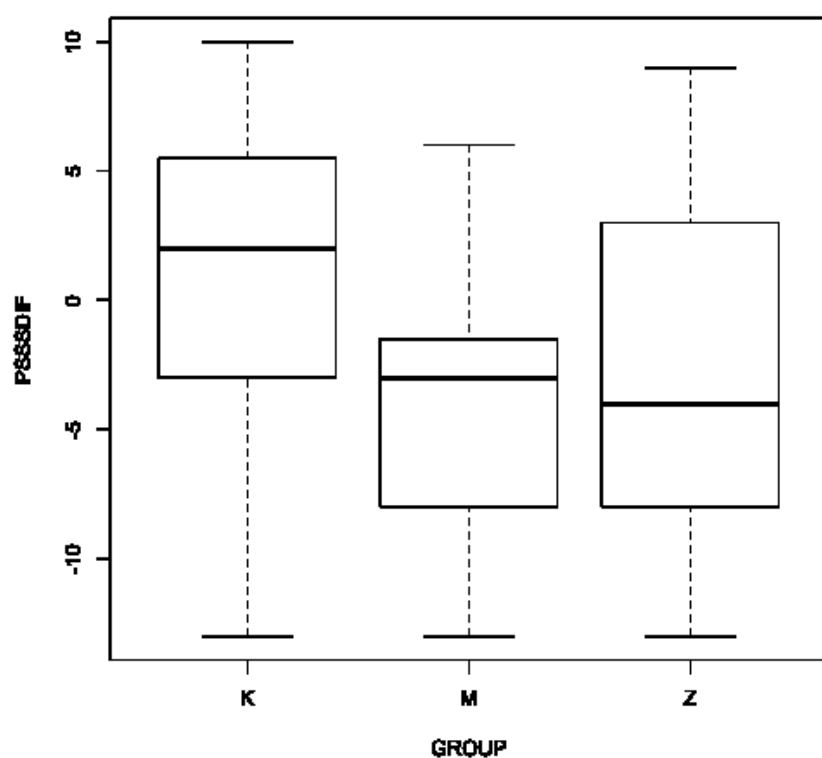


K=pasivní kontrolní skupina, M=aktivní kontrolní skupina (jóga prstů), Z=aktivní skupina (výtvarná činnost)

Test 2: Rozdíly ve změně stresu mezi skupinami K, M, Z

Dalším testem jsme testovali naši hlavní hypotézu H1 (H1 = pravidelná relaxační výtvarná činnost sníží úroveň pocíťovaného stresu). Hypotézu jsme opět testovali pomocí analýzy rozptylu (ANOVA), přičemž při dvou stupních volnosti byly získány hodnoty $F=3,88$ ($p=0,0269$). Z těchto hodnot vyplývá, že změna stresu se v různých skupinách na 5% hladině významnosti statisticky významně liší. Z průměrů naměřených hodnot změn PSS skóru ve skupinách je zřejmé, že pokles nastal u obou aktivních skupin (tedy nejen u skupiny výtvarné), zatímco u skupiny pasivní kontrolní (K) nastal drobný nárůst stresu (viz tabulka 3, graf 2.).

Graf 2 – Naměřené hodnoty rozdílu mezi PSS2 a PSS1 u tří skupin respondentů



K=pasivní kontrolní skupina, M=aktivní kontrolní skupina (jóga prstů), Z=aktivní skupina (výtvarná činnost)

Rozdíly ve změně stresu mezi jednotlivými skupinami jsme dále analyzovali pomocí t-testu pro nezávislé výběry (testy 2A – C). Zda je změna stresu v rámci jednotlivých skupin statisticky významná, jsme testovali t-testy pro závislé výběry (testy 2D – F).

Testy 2A-C – rozdíly ve stresu mezi jednotlivými skupinami

Test 2A: Rozdíl ve změně stresu mezi pasivní a aktivní kontrolní skupinou (M a K)

Welschův t-test pro nezávislé výběry potvrdil, že v aktivní kontrolní skupině došlo ke statisticky významně většímu poklesu pocíťovaného stresu než v pasivní kontrolní skupině.

t	df	p-hodnota
6,71	33	0,0142*

Test 2B: Rozdíl ve změně stresu mezi pasivní kontrolní a výtvarnou skupinou (K a Z)

Welschův t-test pro nezávislé výběry potvrdil, že v aktivní kontrolní skupině došlo ke statisticky významně většímu poklesu pocíťovaného stresu než v pasivní kontrolní skupině.

t	df	p-hodnota
4,803	38	0,0346*

Test 2C: Rozdíl ve změně stresu mezi aktivní kontrolní a výtvarnou skupinou (M a Z)

Welschův t-test pro nezávislé výběry ukázal, že rozdíl ve změně stresu mezi aktivní kontrolní a výtvarnou skupinou se statisticky významně neliší.

t	df	p-hodnota
0,142	33	0,709

Testy 2D – F

Předchozí testy (2A-C) ověřily významnost rozdílu změny stresu mezi aktivními skupinami (M, Z) a pasivní kontrolní (K) skupinou. Pro úplnost uvádíme také výsledky párových t-testů pro každou ze skupin (testy 2D – 2F).

Test 2D: Párový t-test pro pasivní kontrolní skupinu (K)

Průměrná změna	t	Df	p hodnota
1.15	0.87757	19	0.3911

Z výsledků t-testu pro kontrolní skupinu vyplývá, že v této skupině nedošlo ke snížení stresu ($p=0.39$).

Test 3E: Párový t-test pro aktivní kontrolní skupinu (M)

Průměrná změna	t	Df	p hodnota
-3.8	-2.8234	14	0.01354*

Z výsledků t-testu pro aktivní kontrolní skupinu vyplývá, že v této skupině došlo ke statisticky významnému snížení stresu ($p<0.05$).

Test 2F: Párový t-test pro výtvarnou skupinu (Z)

Průměrná změna	t	Df	p- hodnota
-3.05	-2.1813	19	0.04193*

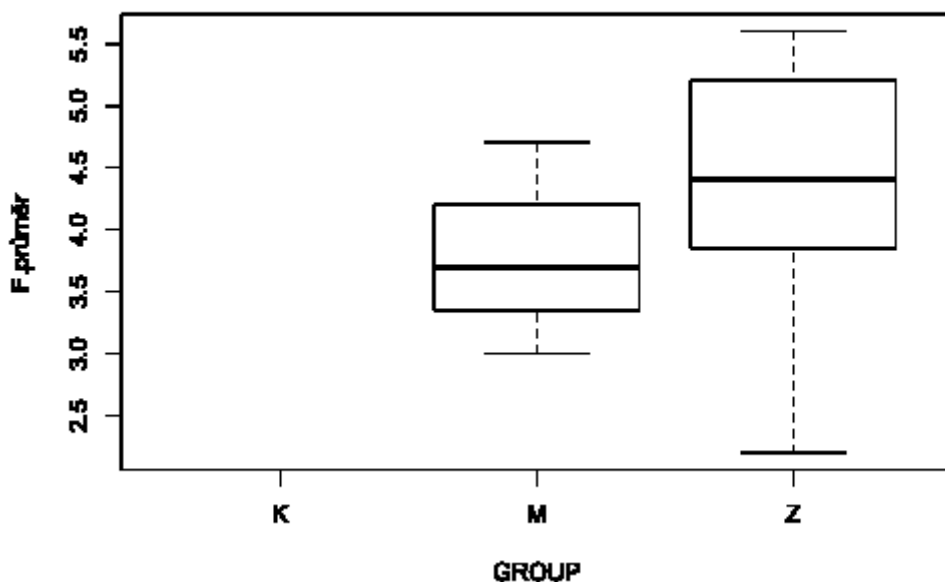
Z výsledků t-testu pro aktivní kontrolní skupinu vyplývá, že v této skupině došlo ke statisticky významnému snížení stresu ($p < 0.05$).

Test 3: Rozdíly ve flow mezi aktivními skupinami (M a Z)

Třetím ANOVA testem jsme porovnávaly rozdíly ve flow mezi oběma aktivními skupinami (viz tabulka 4). Při jednom stupni volnosti byly zjištěny hodnoty $F=5,09$ ($p=0,0308$). Na 5% hladině významnosti tedy můžeme zamítnout nulovou hypotézu a můžeme tak říci, že rozdíly ve flow mezi skupinami M a Z byly statisticky významné.

V následujícím grafu je pak možné vidět, že skupina Z nasbírala skóry celkově vyšší - výtvarná činnost byla tedy pro respondenty zábavnější a více pohlcující.

Graf 3



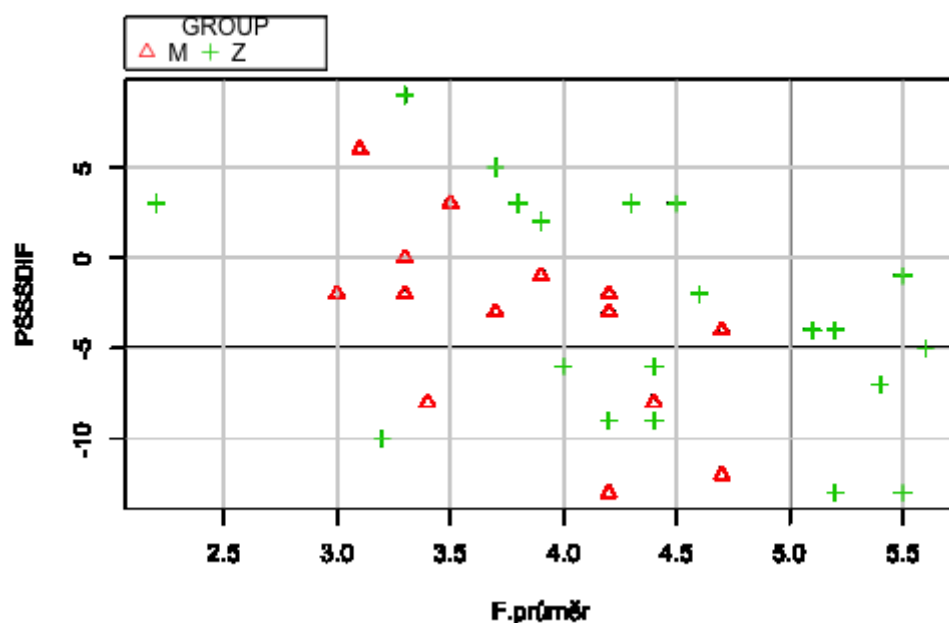
Nyní přejdeme k hypotéze č. 2.

Hypotéza 2: Vztah mezi flow a změnou stresu - čím vyššího flow budou respondenti dosahovat během aktivity, tím větší bude efekt aktivity pro snižování stresu.

Test 4 – Vztah mezi změnou stresu a naměřeným flow

Čtvrtý test se pak týkal druhé stanovené hypotézy (H2 = Stav flow má pozitivní vliv na pokles stresu). Tuto hypotézu jsme testovali pomocí korelačního testu (Pearsonův korelační koeficient) mezi proměnnou změna stresu (PSSDIF) a Flow. Vztah mezi proměnnými se ukázal být středně silný: $r = -0,44$ ($p = 0,00897$). Vychází nám tedy signifikantní korelace ($p < 0,01$) a můžeme tak říci, že čím větší je hodnota pocíťovaného flow, tím více klesá stres (a to v obou aktivních skupinách). Výsledek je taktéž znázorněn následujícím grafem (Graf č. 4).

Graf 4



8 Diskuze

Na základě uvedených statistických výsledků můžeme shrnout a konstatovat, že se nám podařilo prokázat vliv relaxační činnosti na snížení stresu u vysokoškolských studentů. Po každodenní, čtrnáctidenní intervenci byl pokles stresu u obou aktivních skupin (tedy u skupiny věnující se relaxační výtvarné činnosti a u skupiny věnující se mudrám – józe prstů) statisticky významně vyšší než u pasivní kontrolní skupiny, která se během oněch čtrnácti dnů žádné zadané intervenci nevěnovala. Částečně se nám tedy předpokládaná hypotéza potvrdila, je však nutno podotknout, že rozdíl mezi efektem zkoumané výtvarné relaxační činnosti a efektem kontrolní činnosti statisticky významný nebyl. Zároveň druhá stanovená hypotéza, která předpokládala, že čím vyššího flow budou respondenti během činnosti dosahovat, tím větší efekt na snížení stresu bude činnost mít, potvrzena byla – a co se srovnání skóru flow mezi dvěma aktivními skupinami týče, ukázalo se, že výtvarná činnost byla pro respondenty zábavnější a více pohlcující a skóry flow tak v této skupině dosahovaly vyšších hodnot, než ve skupině aktivní kontrolní. Je tedy možné předpokládat, že by efekt výtvarné relaxační činnosti byl například v dlouhodobějším výzkumu prokázán jako efektivnější, a to právě díky jednoduššímu způsobu dosahování stavu flow během této činnosti. Naše zjištění, že dosažení stavu flow zvyšuje efektivitu intervence snižující pociťovaný stres, je v souladu například se studií zmíněnou v teoretické části, která říká, že stav flow v arteterapeutickém procesu zvyšuje přínos terapie, konkrétně tedy s dětmi z migrantských rodin (Lee, 2013).

Při srovnání tohoto výzkumu s jinými studiemi provedenými v minulosti na obdobná témata, zjišťujeme určité přínosy i limity našeho výzkumu. Výzkumy, které jsou uvedené v teoretické části (kapitola 3.2.3.), se obvykle zaměřovaly na klinické nebo jinak specifické skupiny osob a svým designem se od našeho výzkumu poměrně významně lišily.

Výzkumy zkoumající přímo metodu Zentangle byly zaměřené v jednom případě na pečovatele o osoby trpící Parkinsonovou chorobou (Sufrin, 2015) a v druhém případě na psychoterapeuty pracující v náročném (trauma-terapeutickém) oboru (Moore, 2013). Ač oba výzkumy potvrdily příznivý efekt metody Zentangle, ani jeden své výsledky nepotvrdil přítomností kontrolní skupiny (v prvním případě se jednalo o kvazi-experiment používající design testování před/po intervenci; v druhém případě se jednalo o kvalitativní výzkum).

Výhodu našeho výzkumu v porovnání s těmito dvěma proběhlými výzkumy můžeme tedy vidět především v přítomnosti dvou kontrolních skupin a to jak skupiny pasivní, tak skupiny aktivní.

Dalšími obdobnými studiemi, se kterými je možné náš výzkum porovnat, jsou studie zkoumající vliv vybarvování mandal na snižování úzkosti (Curry a Kasser, 2002; Vennet a Serice, 2012). Tyto studie, první i druhá (replikovaná) verze ve svém výzkumu porovnávaly tři způsoby výtvarné relaxace vybarvováním, přičemž používali podobný design založený na měření úzkosti testovou formou před a po proběhlé intervenci. Hlavním zjištěním těchto dvou studií je především to, že složité strukturované obrazce úzkost snižují více, než když má jedinec málo nebo žádné jasné instrukce. Tyto studie si tedy pokládaly poněkud jinou základní výzkumnou otázku, avšak z jejich výsledků rovněž plyne, že relaxační výtvarná činnost na lidskou psychiku příznivý efekt má. Na rozdíl od našeho výzkumu nebyl efekt zkoumán z dlouhodobého hlediska, nýbrž bezprostředně po intervenci. Zjištění těchto výzkumů a našich výsledků by se tak navzájem mohly jistým způsobem doplňovat; přičemž důležitou podobností je fakt, že tyto studie zkoumaly efekt vybarvování taktéž na studentské cílové skupině.

Další výzkumy uvedené v teoretické části se zaměřovaly na více arteterapeuticky vedené metody a jejich cílové skupiny byly velmi specifické, jak již bylo zmíněno. Výzkumy se zaměřovaly především na osoby trpící vážnými nemocemi nebo na osoby o vážně nemocné pečující, popřípadě na děti a mládež z rizikového prostředí. Ani tyto studie nebyly koncipované designem obsahujícím kontrolní skupiny. Jejich přínos pro porovnání s tímto výzkumem spočívá především v tom, že jimi prezentované výsledky jsou v souladu s předpokladem o pozitivním vlivu praktikování výtvarné činnosti na snižování stresu, případně na zlepšování copingových strategií nebo bojem s úzkostmi (Öster a kol., 2006; Walsch, Martin, Schmidt, 2004). U studií, které pracovaly s arteterapeutickým programem propojeným s prvky mindfulness, je důležité právě ono propojení s mindfulness, které do jisté míry souvisí s konceptem flow zvyšujícím efekt výtvarné činnosti (Monti, Peterson, 2003; Coholic, 2011).

Celkově tedy můžeme shrnout, že hlavní výhodou našeho výzkumu z vědeckého hlediska je přítomnost dvou kontrolních skupin, která nejenže porovnává účinnost výtvarné metody se skupinou, která se žádné specifické metodě pro snižování stresu nevěnuje, ale

také se skupinou, která se věnuje jiné možné formě relaxace. Nabízí se díky tomu i jiná interpretace výsledků – je možné, že při snaze o snížení pocíťované úrovně stresu, je především důležité věnovat se nějaké relaxační činnosti alespoň několik minut každý den, přičemž volba dané aktivity závisí na individuálních preferencích.

Přínos této práce z praktického hlediska by mohl spočívat právě v jednoduchosti zkoumané činnosti. Uvedená relaxační výtvarná činnost (a vlastně i činnost aktivní kontrolní skupiny, jež se taktéž ukázala jako poměrně efektivní) nevyžaduje žádné speciální technické prostředky a je časově i finančně velmi nenáročná. Je tudíž možno ji praktikovat zcela kdekoli a kdykoli, k praktikování postačí pouze tužka a papír, popřípadě dané předlohy. Proto by mohla být vhodnou technikou právě pro studenty vysokých škol, na kterých byl možný přínos činností také zkoumán.

Je třeba také neopomenout limity proběhlého výzkumu. Nejzásadnějším nedostatkem je fakt, že celá intervence se odehrávala v poměrně krátkém časovém úseku – jistě by bylo zajímavé zjistit, jaký vliv by intervence měla po dlouhodobějším působení. Mimo to se respondenti samotným činnostem věnovali poměrně krátkou dobu - minimální zadaný čas, který měli činnosti věnovat, byl 15 minut denně. Tento nedostatek je zároveň částečně vykompenzován tím, že se činnosti věnovali každý den; při dlouhodobějším trvání intervence by toto nejspíš nebylo možné od respondentů vyžadovat. Dalším neméně významným limitem je celkově malý počet respondentů pro kvantitativní výzkum.

8.1 Dodatek

Respondenti byli po skončení experimentu požádáni o dobrovolné krátké slovní zhodnocení experimentální intervence. Ač se s těmito hodnoceními nedá v kvantitativním výzkumu šířeji pracovat, některé z těchto pozitivních zpětných vazeb obsahují zajímavá individuální svědectví o účinnosti intervence např. ve specifických, nadměrně stresových situacích a dodávám tedy několik příkladů pro doplnění.

Zhodnocení metody Zentangle:

Ve vyložené stresových situacích jsem byla schopná se během kreslení zcela zklidnit a soustředit se pouze na konkrétní cíl (dokreslení obrázku). Zároveň jsem se necítila pod tlakem, a pokud mi něco vyložené nešlo, přešla jsem na jinou úlohu. Kreslení se stalo formou mé denní relaxace, a jsem ráda, že jsem experimentem mohla projít.

Bavilo mě to, často jsem si k tomu sedl před učení, kdy jsem se potřeboval zkoncentrovat, 15 minut jsem se věnoval činnosti, a pak se pustil do úkolů, pomáhalo mi to se dostat do správné nálady

Bylo to supr, některé dny jsem se opravdu těšil na kreslení, protože jsem věděl, že u toho budu moct vypnout a ještě být užitečný.

Zhodnocení jógy prstů:

Mudry mě donutily se denně soustředit na svůj dech. Prsty jsem vnímala spíš jako vedlejší jev, dech byl pro mě to hlavní.

Mám svojí oblíbenou mudru, kterou když dělám, tak si představuju akvário, ve kterém jsou moje problémy, a postupně odtýkají pryč... Zrovna ve zkouškovém to dost pomáhá.

Hodně jsem to praktikovala v tramvaji a ve vlaku, a že jsem to musela dělat každý den, mě dost štvalo. Nejlip to fungovalo ve stresovejch situacích, jako když jsem jela na zkoušku, nebo když jsem nabourala na kole. V takových chvílích se k tomu asi ještě vrátím.

IV. ZÁVĚR

Práce se zaměřuje na zkoumání efektivity relaxačních výtvarných činností na pociťovanou úroveň stresu. Relaxačními výtvarnými činnostmi jsou míněny jednoduché formy výtvarného odreagování, které jsou v posledních letech rozšířeným hitem v podobě antistresových omalovánek. Pro výzkum byla zvolena metoda Zentangle, která není pouze o vybarvování zadaného materiálu, nýbrž také o vlastní tvorbě napohled složitě vypadajících obrazů, technikou spojování dílčích a jednodušších částí. Práce vychází z předpokladu, že tyto metody mají potenciál působit blahodárně na lidskou psychiku a snížení stresu díky možnému relaxačnímu (a možná až meditačnímu) rozměru jejich praktikování.

Základní výzkumné otázky výzkumu tedy zněly následujícím způsobem: Má relaxační výtvarná činnost vliv na úroveň pociťovaného stresu? Souvisí úroveň flow s mírou efektu, jak má relaxační aktivita na stres? Přičemž hypotézy vyplývající z těchto otázek byly následující. Hypotéza 1: Pravidelná relaxační výtvarná činnost sníží úroveň pociťovaného stresu. Snížení stresu bude v aktivní skupině, věnující se relaxační výtvarné činnosti, významně větší než v ostatních kontrolních skupinách. A hypotéza 2: Čím vyššího flow budou respondenti dosahovat během aktivity, tím vyšší bude efekt aktivity pro snižování stresu.

V teoretické části jsme se seznámili se základními koncepty, které s tématem a proměnnými objevujícími se ve výzkumu souvisí a v empirické části práce jsme pak hledali odpověď na položené výzkumné otázky formou kvantitativního výzkumu. Respondenty byli vysokoškolští studenti ve věku 20-25 let, přičemž všech 55 respondentů bylo rozděleno náhodným způsobem do tří skupin – aktivní skupina se věnovala relaxační výtvarné činnosti, aktivní kontrolní skupina se věnovala józe prstů a pasivní kontrolní skupina se žádné zadané aktivitě nevěnovala.

Na samém počátku výzkumu byla zjišťována počáteční úroveň pociťovaného stresu mezi respondenty a to formou dotazníku měřícího pociťovanou úroveň stresu (Perceived Stress Scale). Následně se respondenti z aktivních skupin věnovali každý den zadaným činnostem, přičemž po uplynutí poloviční doby intervence (tedy po uplynutí doby jednoho týdne), byl respondentům z aktivních skupin zadán také dotazník měřící úroveň dosažení stavu flow během činnosti (Krátký flow dotazník, FKS). Po uplynutí dalšího týdnu, tedy

celkově po čtrnáctidenním trvání intervence, byla zjišťována závěrečná úroveň pocíťovaného stresu použitím stejného dotazníku.

Nasbíraná data byla následně statistickými metodami zpracována a při testovém ověřování hypotéz jsme dospěli k následujícím zjištěním: Pokles stresu byl u obou aktivních skupin (tedy u skupiny věnující se relaxační výtvarné činnosti a u skupiny věnující se józe prstů) statisticky významně vyšší, než u pasivní kontrolní skupiny. Čím vyššího skóru při měření stavu flow respondenti dosahovali, tím větší pak pro ně bylo snížení pocíťované úrovně stresu. Dá se tedy říci, že první předpoklad výzkumu byl potvrzen částečně – relaxační výtvarná činnost má vliv na snížení stresu, zároveň však ne statisticky větší, než jóga prstů. Druhý předpoklad, že stav flow zvyšuje pokles stresu, nám výsledky výzkumu potvrzují (přičemž nutno podotknout, že výtvarná relaxační činnost celkově vedla k vyšším skórum flow).

Vzhledem k příznivým výsledkům výzkumu se dá říci, že byl prokázán potenciál relaxační výtvarné činnosti pro snižování stresu u vysokoškolských studentů. Pro tuto cílovou skupinu se intervence jeví jako obzvláště vhodná díky své časové, technické i finanční nenáročnosti. Pro jasné potvrzení rozdílu v efektivitě výtvarné činnosti při snižování stresu oproti jiným relaxačním činnostem (jako je například jóga prstů) by byl zřejmě potřeba výzkum pracující s větším souborem respondentů a zaměřený na dlouhodobější a intenzivnější formu intervence. Přesto však náš výzkum můžeme považovat za jeden z důkazů příznivého vlivu výtvarných činností na psychiku člověka.

Literatura

- AHERNE, C., MORAN, A., & LONSDALE, C. (2011). *The effect of mindfulness training on athletes flow: An initial investigation*. The Sport Psychologist, 25(2), 177–189.
- BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
- BENDA, Jan. *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi*. Československá psychologie, 2007. 51, 2, 129-140.
- BREMMER M., BURNELL N. J., RAILEY P., WILLIAS L: *Umění zentangle: [50 inspirativních kreseb, předloh a nápadů pro meditativní tvorbu]*. Brno: Zoner Press, 2014. ISBN 978-80-7413-279-7.
- BROUGHAM, R. R., ZAIL, C. M., MENDOZA, C. M., & MILLER, J. R. (2009). *Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students*. Current Psychology, 28(2), 85-97
- CATHCART, S., MCGREGOR, M., & GROUNDWATER, E. (2014). *Mindfulness and flow in elite athletes*. Journal of Clinical Sport Psychology JCSP, 8, 119–141.
- COHOLIC, Diana A. *Exploring the feasibility and benefits of arts-based mindfulness-based practices with young people in need: Aiming to improve aspects of self-awareness and resilience*. In: Child & Youth Care Forum. Springer US, 2011. p. 303-317.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Happiness and creativity*. The Futurist, 1997, 31.5: S8.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8.
- CURRY, Nancy A.; KASSER, Tim. *Can coloring mandalas reduce anxiety?*. Art Therapy, 2005, 22.2: 81-85.
- GERMER, Christopher K., Ronald D. SIEGEL a Paul R. FULTON, ed. *Mindfulness and psychotherapy*. London: Guilford, c2005. ISBN 1-59385-139-1.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

HUDD, S. S., DURLAO, J., ERDMANN-SAGER, D., MURRAY, D., PHAN, E., SOUKAS, N., & YOKOZUKA, N. (2000). *Stress at college: effects on health habits, health status and self-esteem*. College Student Journal, 34(2), 217.

IVTZAN, Itai. Mindfulness in Positive Psychology. *Mindfulness in Positive Psychology: The science of meditation and wellbeing*, 2016, 1. ISBN 978-1-138-80845-4.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KABAT-ZINN, Jon a Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.

KEE, Ying Hwa; WANG, CK John. *Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach*. Psychology of Sport and Exercise, 2008, 9.4: 393-411.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-551-2

LEE, Seung Yeon. "Flow" in art therapy: Empowering immigrant children with adjustment difficulties. Art Therapy, 2013, 30.2: 56-63.

LOPEZ, Shane J. *Encyclopedia of positive psychology*. Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2009. ISBN 9781405161251.

MENEN, Rajendar. *Mudry a jejich léčivá síla: jóga rukou*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2009. ISBN 978-80-7349-199-4.

MONTI, Daniel A.; PETERSON, Caroline. *Mindfulness-based art therapy (MBAT)*. Integrative Cancer Therapies, 2003, 2.1: 81-83.

MOORE, Martha H. *Trauma therapists and their experience of Zentangle®*. Capella University, 2013.

MÜLLERSDORF, Maria; IVARSSON, Ann Britt. *Use of creative activities in occupational therapy practice in Sweden*. Occupational therapy international, 2012, 19.3: 127-134.

NAKAMURA, Jeanne; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *The concept of flow*. In: *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer Netherlands, 2014. p. 239-263.

NAKAMURA, Jeanne; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *The concept of flow*. In: *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer Netherlands, 2014. p. 239-263.

ÖSTER, Inger, et al. *Art therapy improves coping resources: a randomized, controlled study among women with breast cancer*. *Palliative & supportive care*, 2006, 4.1: 57-64.

PAUL, Gina; ELAM, Barb; VERHULST, Steven J. *A longitudinal study of students' perceptions of using deep breathing meditation to reduce testing stresses*. *Teaching and learning in medicine*, 2007, 19.3: 287-292.

ROSS, S. E., NIEBLING, B. C., & HECKERT, T. M. (1999). *Sources of stress among college students*. *College Student Journal*, 33(2), 312

SELYE, Hans. *Stres života*. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.

SMITH, Caroline, et al. *A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety*. *Complementary therapies in medicine*, 2007, 15.2: 77-83.

SUFRIN, Lianne S. *Examining burden and the effects of Zentangle for stress and anxiety in caregivers of people with Parkinson's disease*. 2015. PhD Thesis. Hofstra University.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.

VAN DER VENNET, Renée; SERICE, Susan. *Can coloring mandalas reduce anxiety? A replication study*. *Art therapy*, 2012, 29.2: 87-92

WALSH, Sandra M.; MARTIN, Susan Culpepper; SCHMIDT, Lee A. *Testing the Efficacy of a Creative-Arts Intervention With Family Caregivers of Patients With Cancer*. *Journal of Nursing Scholarship*, 2004, 36.3: 214-219.

Seznam příloh

Příloha A – Dotazník pocíťované úrovně stresu, Perceived Stress Scale

Příloha B – Krátký dotazník Flow, FKS